

Material Imprimible

Curso Conocimiento personal y realización interior

Módulo La huna

Contenidos:

- La huna: qué es, cuál es su objetivo, cuáles son sus principios
- Ho'oponopono: qué es, cuál es su objetivo, cuáles son sus palabras claves, cómo se practica
- El ser libre

Filosofía Huna

La **filosofía Huna** es un sistema de creencias y prácticas espirituales originarias de la antigua Polinesia, particularmente asociadas con la cultura hawaiana.

Aunque su interpretación moderna ha sido influida por diversos estudiosos, como Max Freedom Long, quien popularizó el término “Huna” en el siglo XX, la esencia de esta filosofía busca el equilibrio, la conexión espiritual y la armonía con el mundo natural y humano.

La palabra “Huna” tiene múltiples significados, pero básicamente quiere decir “oculto” o “secreto”, o sea, algo que no podemos ver a simple vista, algo difícil de ver, pero no algo que se intenta mantener oculto.

La filosofía Huna se centra en la armonización del ser con el entorno y el universo, ya que este tipo de sabiduría ancestral propone siete principios fundamentales que ofrecen un enfoque integral para alcanzar el equilibrio y la plenitud.

Se dice que existe un proceso secreto que permite lograr toda la salud, riqueza, felicidad y éxito que puedan haber deseado alguna vez, pero lo inentendible es que nunca ha sido un secreto.

Como estas teorías se descubrieron hace muchísimo tiempo, la mejor manera de mantener un secreto consiste en contárselo a todo el mundo, una y otra y otra vez de muchas maneras diferentes, hasta que la gente deja de prestarle atención y lo olvida. Entonces alguien “redescubre” el secreto y su existencia generan entusiasmo hasta que se convierte en una noticia vieja y es olvidada una vez más.

Se dice además que para poder alcanzar y lograr los deseos hay que poner el foco en lo que somos y en lo que deseamos, ya que si sabemos bien quiénes somos, vamos a tener conocimiento de lo que merecemos.

Y de esta forma la huna y la versión Hawaiana del secreto tiene una cosa buena: incluye instrucciones específicas para ponerlo en práctica. Estas pueden encontrarse en las raíces de una palabra Hawaiana poco comprendida: haipule.

El diccionario hawaiano Pukui-Elbert define la palabra haipule como “religioso, devoto, piadoso, reverencial, rendir culto, ofrecer plegarias o servicios, consagrar un heiau como un especie de templo tradicional, y un servicio de la iglesia,” pero esta obviamente es una interpretación cristianizada de la palabra Hawaiana.

Podría ser más probable que su significado original como palabra completa esté basado en la palabra *hai*, que quiere decir ofrecer, y *pule*, que significa plegaria, bendición, hechizo. Entonces, haipule es un término relacionado con un proceso para hacer que sucedan cosas buenas.

Existen muchos principios que mantienen las raíces y que describen cuatro formas de mantener un foco positivo, que es el ingrediente clave del secreto. La primera es Ha, que significa “vida, respiración, espíritu”. La idea es respirar profundo y estimular la mente y las emociones mientras uno puede ir pensando en aquello que quiere.

En segundo lugar encontramos la I, que quiere decir “hablar”, y está asociado a poder pronunciar las palabras que describen lo que quieren, en voz alta o en silencio. Cuando se encuentren hablando negativamente respecto de lo que quieren, deténganse por unos segundos a respirar y luego volver a expresarlo.

En tercer lugar está la palabra Pu, que significa “emitir, aparecer como humo”, y esta es una descripción poética de la imaginación, ya que está asociada a aquello que imaginamos cuando pensamos en algo con la mayor cantidad de detalles sensoriales que podemos, ya sea vista, oído, tacto, olfato o audición.

Cuando uno se da cuenta de que está imaginando lo que no quiere realmente hay que detenerse nuevamente, respirar e imaginar una vez más lo que realmente deseamos desde lo más profundo de nuestro corazón.

En cuarto y último lugar encontramos a Le, una forma abreviada de lele, que significa, básicamente, “mover”. A este podemos asociarlo, por ejemplo, al momento en el que estamos pensando o hablando sobre lo que queremos y, de golpe, adoptamos una postura positiva y nos movemos de manera confiada.

Cuando se encuentren con sentimientos de depresión, impotencia o desilusión respecto de lo que desean y quieren, en ese momento tienen que detenerse, respirar profundo y cambiar la postura o la manera de moverse para que sea de una forma positiva y confiada.

No es necesario hacer todo esto cada vez que pensamos en lo que deseamos, pero cada técnica refuerza la otra y cada una de ellas nos va a ayudar a mantener una expectativa positiva.

Ahora bien. Según la Huna, cada persona está compuesta por tres partes interrelacionadas. Estas no solo definen nuestra psicología, sino que también conectan lo físico, lo espiritual y lo energético. Conozcámoslas juntos.

La primera parte se llama Uhane, y es nuestra mente consciente, el aspecto que percibe el mundo, analiza y toma decisiones. Es la parte que nos permite razonar, hablar, planificar y ejecutar acciones intencionadas.

En la filosofía Huna, el Uhane tiene un papel de liderazgo: establece metas y dirige la atención hacia lo que queremos lograr. Sin embargo, no actúa de forma aislada, ya que necesita la colaboración del subconsciente y del espíritu superior.

En la práctica, fortalecer el Uhane implica desarrollar claridad mental, una comunicación efectiva y una percepción consciente de nuestras acciones.

El Unihipili es la parte subconsciente de nuestra mente, similar a lo que muchas tradiciones modernas entienden como el “niño interior”. Es responsable de nuestras emociones, recuerdos y hábitos.

Esta parte del ser humano actúa como un puente entre la mente consciente y el espíritu superior. A menudo, se describe como el guardián de nuestra energía vital y un almacén de experiencias pasadas.

En la práctica Huna, es esencial desarrollar una relación amorosa y respetuosa con el Unihipili. Esto puede hacerse a través de afirmaciones, visualizaciones y el diálogo interno compasivo. Debemos tener en cuenta que cualquier conflicto emocional no resuelto puede interferir con la conexión con el Aumakua.

Pero, ¿qué es el Aumakua? es nuestra conexión con lo divino, una especie de espíritu protector o conciencia elevada. Representa la sabiduría universal y la capacidad de acceder a una guía espiritual que trasciende la experiencia cotidiana.

A menudo, se lo compara con el concepto de “Yo Superior” en otras filosofías, ya que en la Huna, el Aumakua actúa como un mentor, proporcionando intuiciones y ayudando a manifestar nuestras intenciones si están alineadas con el bienestar general.

La relación con el Aumakua se fortalece mediante prácticas espirituales como la meditación, la oración y el agradecimiento.

La filosofía Huna enfatiza que el bienestar y la efectividad en la vida dependen de la cooperación entre el Uhane, el Unihipili y el Aumakua. Si alguna de estas partes está

desconectada o en conflicto, la persona puede experimentar desequilibrio emocional, falta de claridad o dificultades para manifestar sus deseos.

Para vivir plenamente desde la perspectiva de Huna, es necesario:

- Ser consciente de nuestros pensamientos y creencias
- Escuchar y cuidar nuestras emociones y patrones subconscientes
- Buscar orientación y alineación con nuestro propósito espiritual

La filosofía huna posee 7 principios fundamentales, que pueden ser considerados herramientas conceptuales y prácticas para organizar nuestra experiencia de la realidad, transformar nuestra experiencia de la realidad, crecer y desarrollar nuestro potencial, lograr metas y objetivos de toda índole, y generar mayor bienestar, armonía, confianza y poder en nuestra vida.

Los principios de la huna son muy profundos, cada uno de ellos es un enunciado del que se pueden desprender diferentes sentidos y, a su vez, cada sentido tiene una serie de implicaciones de orden práctico y filosófico cuya comprensión y aplicación nos lleva a niveles cada vez más profundos de transformación.

Dichos principios son:

- Ike
- Kala
- Makia
- Manawa
- Aloha
- Mana
- Pono

Conozcámoslos en profundidad.

El primer principio, Ike, tiene el siguiente enunciado: “El mundo es lo que crees que es”. Es decir, nos manifiesta que nuestra percepción de la realidad está profundamente influenciada por nuestras creencias y pensamientos.

La manera en que interpretamos las experiencias define nuestra realidad. Si creemos que el mundo es un lugar hostil, actuaremos desde el miedo; si lo percibimos como un lugar lleno de oportunidades, viviremos desde la confianza.

Para aplicar este principio debemos:

- Identificar creencias limitantes, preguntándonos qué ideas tenemos sobre nosotros mismos o el mundo que podrían estar restringiendo nuestras posibilidades
- Reemplazar creencias negativas, es decir, cambiar pensamientos autodestructivos por afirmaciones positivas, como “Soy capaz de superar este desafío”
- Reconocer el poder de la perspectiva: ante una situación difícil, debemos buscar un ángulo positivo o constructivo.

Por ejemplo, si enfrentan un problema en el trabajo, en lugar de verlo como una crisis, pueden interpretarlo como una oportunidad para aprender y crecer.

El principio Kala posee como enunciado “No hay límites”, y afirma que todo está interconectado y que las barreras que percibimos suelen ser construcciones mentales.

Para aplicarlo debemos:

- Superar las barreras mentales, es decir, desafiar pensamientos como “no puedo hacer esto”, y buscar formas de expandir tus capacidades
- Cultivar la conexión, o sea, reconocer que sus acciones impactan a otros y al entorno, y viceversa. Esto fomenta la empatía y la colaboración.
- Explorar posibilidades, es decir, no limitarse por ideas preconcebidas de lo que es posible

Por ejemplo, si sueñan con emprender un negocio pero creen que no tienen los recursos, recuerden que siempre pueden construir conexiones, aprender nuevas habilidades y superar límites.

El principio Makia plantea que “La energía fluye hacia donde se dirige la atención”.

Este principio subraya el poder del enfoque, y aquello en lo que se concentran crece y se fortalece. Su atención dirige la energía. Si se enfocan en pensamientos negativos, atraerán más de ellos; si se concentran en soluciones, las posibilidades se amplían.

Para aplicarlo debemos:

- Practicar la atención plena, es decir, dedicar tiempo a observar nuestros pensamientos y redirigir nuestro enfoque hacia lo que deseamos lograr.
- Evitar distracciones, aprendiendo a centrarnos en nuestras prioridades, eliminando estímulos que no aporten a nuestros objetivos.
- Utilizar la visualización: Imaginen de forma vívida y positiva lo que quieren manifestar en su vida.

Por ejemplo, si están aprendiendo un idioma, en lugar de pensar en lo difícil que es, concéntrense en pequeños logros, como aprender una nueva palabra cada día.

El principio Manawa tiene como enunciado “Ahora es el momento del poder”. Este principio nos recuerda que el presente es el único momento real y el único en el que podemos ejercer control. Preocuparnos por el pasado o el futuro nos quita poder, y la acción solo puede ocurrir en el ahora.

Debemos aplicarlo de la siguiente manera:

- Vivir el momento: Concéntrense en lo que están haciendo ahora en lugar de preocuparse por lo que ya pasó o podría pasar.
- Aprovechar las oportunidades actuales, es decir, reconocer que siempre pueden actuar, aunque sea en pequeños pasos.
- Liberarse del perfeccionismo, o sea, comenzar ahora, incluso si las condiciones no son perfectas.

Por ejemplo, si desean mejorar su salud, no esperen a “mañana” para empezar una rutina de ejercicios. Hagan algo pequeño hoy mismo, como salir a caminar.

Aloha tiene como enunciado “Amar es ser feliz con algo o alguien”. Este principio se basa en el amor incondicional y la conexión profunda con los demás. El amor es la fuente de la felicidad y la conexión. Amar significa aceptar a otros y a uno mismo tal como son, sin juicios.

Para aplicarlo debemos:

- Practicar la gratitud, es decir, reconocer y apreciar lo bueno en su vida y en las personas que los rodean

- Cultivar el amor propio aceptando sus fortalezas y debilidades sin críticas excesivas
- Fomentar la compasión, buscando entender las perspectivas y emociones de los demás

Por ejemplo: Si alguien los trata mal, en lugar de reaccionar con enojo, intenten comprender qué puede estar causando su comportamiento.

El principio Mana posee como enunciado el siguiente: “Todo el poder proviene de tu interior”. Este nos enseña que el poder no está fuera de nosotros, sino dentro de cada persona. Todos poseemos el poder para cambiar nuestras vidas y circunstancias. No necesitamos depender exclusivamente de fuerzas externas.

Su aplicación práctica implica:

- Reconocer tu poder, es decir, confiar en su capacidad para resolver problemas y superar desafíos.
- Cultivar tu energía dedicando tiempo a cuidar de ustedes mismos, física, emocional y espiritualmente.
- Evitar culpar a otros, o sea, asumir la responsabilidad de sus elecciones y su impacto en su vida.

Por ejemplo: Si se sienten atrapados en una situación, recuerden que siempre tienen opciones, incluso si implican pequeños cambios iniciales.

Finalmente llegamos al principio Pono, que tiene como enunciado “La eficacia es la medida de la verdad”. El mismo enfatiza la importancia de los resultados prácticos y la adaptabilidad. No importa tanto lo que es “correcto” o “incorrecto” desde un punto de vista absoluto; lo que importa es lo que funciona para lograr tus objetivos y mantener la armonía.

Su aplicación práctica supone:

- Ser flexible, puesto que si un enfoque no funciona, debemos probar otro sin miedo a los errores
- Evaluar los resultados, es decir, reflexionar sobre si sus acciones están logrando el impacto deseado.

- Priorizar la armonía, lo que significa tomar decisiones que no solo los beneficien a ustedes, sino también a las personas y el entorno que los rodean.

Por ejemplo, si están liderando un equipo y una estrategia no funciona, no se aferres a ella; busquen una alternativa más efectiva.

El ho'oponopono

Según la cultura hawaiana, el término Ho'oponopono significa "hacer o poner algo derecho, enderezarlo, corregirlo". Está relacionado con la higiene mental, la limpieza de nuestra mente, con la finalidad de que esa limpieza y liberación nos lleve a encontrar la paz.

La propuesta que podemos encontrar detrás de esta filosofía es que todas las personas puedan vivir libres, sentirse livianas, sin ataduras o límites que interfieran en su vida cotidiana y que les impiden lograr sus sueños y objetivos. Además podemos decir que esta técnica propone sumergirse en un proceso de arrepentimiento con el perdón como eje central. Pero cuidado, no arrepentimiento como sentido de culpa, sino como el inicio al perdón propio, y desde allí al amor.

El término y las acciones de esta terapia llamada Ho'oponopono surgieron en las antiguas tribus hawaianas primero como un simple método de sanación, y hoy podemos decir que esta técnica forma parte de unas de las más utilizadas cuando se quiere lograr alcanzar un bienestar global.

El método Ho'oponopono es considerado un arte de sanar en el que se ayuda a eliminar pensamientos negativos y las memorias inconscientes, a fin de liberar emociones negativas, creencias implantadas, destrabar conflictos personales, actuales y pasados, y mejorar conversaciones. El objetivo es alcanzar la paz y el equilibrio a través de un amable proceso de arrepentimiento, reconciliación con uno mismo, pero sin generar culpabilidad, y luego llegar al perdón.

Aquí se distingue que no es el perdón que necesitamos del otro, ya que muchas veces solemos pensar que nos liberará o generará paz cuando sea el otro el que nos perdone. Si bien siempre está bueno y es reconfortante aceptar y pedir perdón a los demás, el mayor amor y lo que intenta el ho'oponopono es la reconciliación con uno mismo y la búsqueda del perdón personal.

Bien. Conozcamos la historia de esta técnica. El Ho'oponopono es un arte sanador muy antiguo que data de 5.000 años y que se estima que es propio de la cultura polinesia asentada en Hawái, los Kahuna, que son los chamanes hawaianos, quienes lo fueron pasando de generación en generación de forma oral.

Su objetivo era resolver y sanar los conflictos familiares, así como borrar las memorias, creencias y emociones en las que estamos atrapados. Principalmente dicha técnica nos dice que no hay nadie afuera haciéndonos nada, sino que todo lo que sucede son memorias que están tocando en nuestro subconsciente, y como si fuera poco, nos recuerda que somos 100% responsables de lo que creamos en nuestra vida. Por lo tanto, si podemos crearla, podemos cambiarla.

Asimismo, el Ho'oponopono era utilizado en la tradición hawaiana para resolver los diferentes problemas de comunicación que podían experimentar las comunidades, recurriendo a él para permitir que cada cual se reconciliara o se arrepintiera. Para resolver estos problemas y liberar las situaciones “complicadas”, se organizaban reuniones entre las familias, en las que se pronunciaban determinadas palabras o frases como plegarias. Allí se planteaban las dificultades específicas y se reconocían y estipulaban los errores de unos y otros. La idea principal era perdonar y aceptar, en lugar de proyectar la culpabilidad.

En estas prácticas ancestrales del origen del Ho'oponopono, cada cual expresaba sus sentimientos más profundos y era escuchado, y la misma se basaba también en una especie de mediación en grupo, de carácter muy respetuosa y sanadora, en donde primero se pedía perdón a sí mismo, y luego, en algunos casos, a los demás.

La kahuna más famosa es Mornnah Simeona, hija de una de las últimas sacerdotisas hawaianas que curaba con la palabra. En 1976, ella decidió adaptar el antiguo método de sanación a los tiempos presentes, es decir, amoldó los antiguos modos de intervención de las tradiciones de su isla a la realidad social de su tiempo, y llevó al Ho'oponopono a la práctica simple, profunda e individual que es hoy día.

Años más adelante, el Doctor Ihaleakala Hew Len, formado por Mornnah, hizo un gran aporte al mundo del Ho'oponopono. Él fue el jefe del servicio de psiquiatría de la unidad criminal forense de enfermos mentales del Hospital Estatal de Hawaii, y en esos tiempos era frecuente que el personal se diera de baja por enfermedad, sumado a que muchos vivían con el temor permanente a ser atacados por los pacientes.

Sin embargo, el Dr. Hew Len no visitaba a sus pacientes, sino que se limitaba a consultar sus historiales en la oficina. Él se hizo famoso porque consiguió sanar y dar de alta a todo un pabellón completo de enfermos mentales y criminales peligrosos aplicando la técnica ancestral de sanación Ho'oponopono, todo ello sin ver ni atender personalmente en su consulta a un solo paciente.

Es decir, Hew Len nunca atendió a los pacientes de la manera convencional, entrevistándolos, sino que estudió sus historias clínicas y mientras lo hacía practicaba Ho'oponopono, al menos dos o tres veces por día.

Después de muchos y largos meses de trabajar allí observando, haciendo su práctica de Ho'oponopono – en otras palabras, pidiendo a la divinidad y al universo poder sanar las memorias compartidas con estas personas-, los resultados fueron asombrosos. Fue así como muchos pacientes que habían estado encadenados podían caminar libremente, otros lograban reducir las dosis de calmantes que recibían, y algunos que jamás creían poder salir de allí, fueron liberados.

El cambio del trabajo y de rumbo que se planteó desde el Ho'oponopono del Dr. Hew Len no solo se vio reflejado en los pacientes, sino también en los empleados, quienes comenzaron a disfrutar de su trabajo, por lo que el ausentismo y la alta rotación de profesionales desaparecieron.

El Ho'oponopono tal cual lo conocemos y lo practicamos hoy, se hace en “soledad”, y nos conecta con nosotros mismos y con la propia divinidad para recuperar la paz interior, la perseverancia y el equilibrio.

Tal vez a algunas personas pueda costarles aceptar que somos 100% responsables por todo lo que sucede en nuestra vida; no obstante, cuanto más pronto lo reconozcamos, más rápido nos liberaremos de las situaciones difíciles en las que podemos encontrarnos. Tomar 100% responsabilidad nos hace libres, y la realidad es que si uno cambia, todo cambia.

El Dr. Hew Len, junto con Mornnah Simeona, fueron creadores del ho'oponopono moderno. Este Ho'oponopono está centrado en la idea de que podemos limpiar y sanar la vida y las relaciones al asumir la responsabilidad de nuestras acciones y pensamientos, y al practicar la liberación del perdón y el amor. Ambos dedicaron sus vidas a actualizar y expandir en el mundo occidental este arte hawaiano ancestral de resolución de problemas.

Esta técnica milenaria hawaiana sostiene que la persona que la practica se encuentra en conexión con el universo y tiene responsabilidad sobre todo lo que le sucede. Por ende, jamás busca culpar a los demás ni a las circunstancias, y considera que las soluciones a cualquier mal, propio o ajeno, ya sea físico o psicológico, están precisamente en el interior de cada persona, y que ese lugar es el que sirve para superar los errores o malos sentimientos.

Existe un determinado lenguaje que se efectiviza y se repite en el ho'oponopono, siempre con la idea de invitar a la persona a repetir su uso, que consiste en decir cuatro mantras sencillos que tienen alto impacto emocional. Estos son: "Gracias", "perdón", "te amo" y "lo siento". Los mismos son los pilares en los que se basa este proceso de transformación personal.

Según lo establece el Ho'oponopono, cada uno de esos mantras que decimos nos ayuda a conectar con la responsabilidad de tomar las decisiones de la vida. A través de la palabra "perdón", las personas lograrán deshacerse de todos aquellos eventos o pensamientos del pasado que les causan daño físico y mental, y les permitirá avanzar de manera tranquila.

Por su parte, el término "gracias" es una manera de dejar de lado lo que no suma y conectar con la abundancia.

En relación al "te amo" y "lo siento", cuando se dicen con consciencia y desde el corazón, siempre generan empatía, registro interpersonal y conexión con uno mismo basado en el cariño y el respeto.

Esta técnica solo trata de que tomemos conciencia de que somos los únicos responsables de nuestras emociones frente a los problemas y las situaciones que vivimos día a día y también a pedir perdón cuando algo no va como esperamos. De ahí la importancia primero del trabajo interno y luego hacia los demás. Si no nos perdonamos ni nos amamos a nosotros mismos, no vamos a poder proyectarlo en los demás.

En una sesión de Ho'oponopono hay reconocimiento y liberación de pensamientos y emociones negativas, ya que al hacerlo, se elimina la energía negativa asociada con esas experiencias. También hay amor y gratitud, puesto que la persona que lo practica de a poco va soltando sus ideas mentales, sobre todo aquello que le hace creer que debe convencerse de que debe cambiar.

De esta forma se dice que el Ho'oponopono es uno de los métodos de autocuración más efectivos que existen, que está basado en el amor, expresado por medio de las palabras propias que llegan al subconsciente, donde residen las memorias que obstaculizan los procesos vitales.

Además actúa mejorando los vínculos de pareja, amistad, trabajo, limpia las situaciones traumáticas, ayuda a combatir el estrés y sana la ira, también permite diseminar el estado de depresión, llevándonos al estado de confianza en la vida, ya que nos conecta con la abundancia y resuelve las memorias de austeridad que nos llevan a situaciones de carencia económica y, a consecuencia, trae paz y tranquilidad interna y nos lleva al estado de armonía.

Cuando se empieza a decir el mantra “Lo siento, te perdono, me perdono, te amo, gracias”, se recomienda hacerlo hasta 108 veces, que es lo que consideramos un ciclo del mantra de liberación del Ho'oponopono.

En dicha técnica la repetición de la frase “hoy suelto, libero y confío, gracias porque así es, lo siento, perdón, gracias, te amo” es una de las formas de poder iniciar este proceso de liberación y sanación.

Ahora bien. Claramente el ho'oponopono no es mágico, es decir, que no por repetir los mantras todo se soluciona, sino que estas frases y palabras son ayudas a nuestro ser, sobre todo si estamos atravesando situaciones complicadas y difíciles. Las frases y mantras nos va a permitir concentrarnos en lo que deseamos y buscamos, y nos van a ayudar a sanar y encontrar la paz.

Aunque hay una gran cantidad de frases y mantras del Ho'oponopono, existen cuatro palabras gatillo que funcionan como punto de partida para resolver los conflictos con otra persona. Pueden decirse por separado en determinados momentos, aunque también se pueden combinar en una secuencia para potenciar su efectividad. Como sabemos, estas son lo siento, perdóname, gracias, te amo. Analicemos cada una de ellas.

Al decir que lo sentimos estamos reconociendo la responsabilidad en los errores y, a su vez a poder vernos con humildad ante la persona con quien queremos resolver un conflicto. Este es el primer paso para abrir el camino hacia la transformación.

Con la palabra perdón reforzamos las acciones que hemos hecho de forma errónea y que pueden afectar a otras personas.

Por su parte, la gratitud es clave en el proceso de reconciliación, y así mostramos afinidad y amor por las lecciones aprendidas, y apreciación hacia aspectos positivos de la vida que nos den más felicidad.

El amor incondicional es uno de los principios fundamentales del Ho'oponopono. Por eso, al decirle "te amo" a una persona con quien quieren reconciliarse, estarán dando un gran paso para la restauración de la armonía.

No obstante, como sabemos existen otras frases y mantras del Ho'oponopono. Estas han sido compartidas por divulgadores de esta técnica y les proponemos analizar algunas de ellas.

- "Los amo, queridos recuerdos. Agradezco la oportunidad de soltarlos a ustedes y a mí". Esta es una frase útil cuando necesitamos liberarnos del apego ante situaciones pasadas o recuerdos que nos están frenando para avanzar. Puede aplicarse a personas, a objetos o a situaciones.
- "Divinidad, limpia en mí todo lo que está contribuyendo a que aparezca este problema". Se recomienda usar esta frase cuando nos estamos enfrentando a problemas graves, como una enfermedad, una situación económica complicada o un vínculo muy tóxico. En este caso, se trata de trabajar con un tipo de conexión con lo divino para purificar cualquier aspecto que contribuya a ese problema.
- "Te amo, y si desperté en ti sentimientos hostiles, lo siento y te pido perdón". Esta frase nos sirve para mejorar los vínculos interpersonales. Noten que estamos utilizando tres de las cuatro palabras gatillo del Ho'oponopono, por lo que es una frase muy poderosa para restaurar la armonía en un vínculo que ha pasado por un problema.
- La frase "hágase tu voluntad" sirve para depositar fe y esperanza en alguna fuerza superior para que nos guíe en el camino hacia la resolución de un problema, no es necesariamente una frase de carácter religioso.
- Al decir "Dios te bendiga, te amo" estarán expandiendo el amor y la compasión hacia esa persona, lo que puede ayudar a disolver cualquier conflicto o negatividad que esté presente en la relación.

- La metáfora “hojas de otoño” nos dice que puede ser un buen momento para soltar vínculos, objetos, lugares o pensamientos que ya no tienen lugar en nuestra vida si lo que buscamos es una transformación
- También podemos citar la frase “flores de primavera”. Sabemos que la estación primavera se asocia con el renacimiento y la renovación, e invita a confiar en la llegada de nuevas posibilidades o de abundancia financiera. Es por eso que esta frase puede emplearse cuando tenemos dudas sobre falta de oportunidades laborales o sobre el dinero.
- “Llovizna, llovizna, llovizna” es otra frase, y así como decimos que en la primavera todo florece, la lluvia evoca fuerza y abundancia. Se puede repetir este mantra cuando estén atravesando alguna dificultad económica
- Por su lado, la frase “verde esmeralda” funciona para curarnos de dolencias físicas, como un dolor de estómago, y debe repetirse por lo menos entre 3 a 4 veces. No obstante, recuerden que el Ho’oponopono no es un reemplazo para el tratamiento médico profesional, sino que puede ayudar a mantener la mente enfocada en la curación y reducir el estrés que nos ocasiona una dolencia.
- “Papel de moscas” es una frase que se utiliza para liberarnos de situaciones negativas. Mientras lo hacemos, es necesario imaginarnos que esas situaciones quedan atrapadas en un papel
- “Llave de luz” es una frase que sirve para detener los pensamientos negativos. A nivel metafórico, hace referencia a una fuente de luz que puede darnos más visión en un momento oscuro. Recuerden que dijimos que la luz es energía que queremos que nos envuelva.

Estas frases y palabras deben repetirse varias veces, una y otra vez, como un mantra. Pueden decirse en cualquier momento del día y sin límite. Las que conocimos son solo algunas; ustedes pueden buscar más y utilizar las que más les resuene a cada uno.

A continuación les dejamos algunos conceptos importantes a la hora de llevar a cabo del Ho’oponopono:

- No esperen a que los problemas aparezcan. Recuerden que esta es una técnica para liberar problemas, pero también sirve para cultivar la gratitud en momentos de abundancia o bienestar.

- Pueden poner en práctica sus frases en cualquier momento de su vida, como una forma de agradecimiento y de limpieza constante. Para practicarlo es ideal buscar un lugar tranquilo y cómodo donde puedan estar sin interrupciones
- Sean consistentes, es decir, deben incluirla en la práctica diaria. Por ejemplo, pueden hacerlo todas las noches antes de dormir, o cada mañana cuando se despiertan.

Ser libre

Es **libre** quien tiene libertad, es decir, aquella persona que tiene la posibilidad de tomar decisiones y llevar a cabo acciones sin imposiciones externas.

Toda persona es libre, puesto que la libertad es un derecho sagrado e imprescriptible que todos los seres humanos poseen. Es la facultad de obrar según la voluntad propia pero siempre respetando la ley y el derecho ajeno.

Ser libre, a la hora de hacer lo que uno quiere, forma parte de nuestro ser, así como también la preocupación de no conseguir satisfacer ese deseo. Una persona deseosa de libertad es consciente de que cumplir su deseo lleva implícito acatar unas normas y principios necesarios para la convivencia entre seres humanos.

La libertad del hombre no es absoluta, ya que siempre está condicionada, y esto genera que no sea una libertad individual, sino que es compartida. Entonces, en sí esta libertad existe pero se ejerce acompañada de otras libertades que residen junto a las de otras personas, las de aquellos que conviven con uno, y que por supuesto merecen el mismo respeto.

Una cuestión importante que debemos tener en cuenta y que no tenemos que olvidar es que el ser humano no nace libre, sino que se hace libre, aprende a ser libre en la sociedad que lo recibe al nacer, y es en esta sociedad donde la libertad puede progresar y desarrollarse.

Si bien una sociedad plagada de leyes, normas y costumbres hacen que la libertad no pueda ser plena, nos protege de los abusos que otros puedan hacer enarbolando también una mal entendida libertad. Tenemos que ser conscientes de que la libertad debe ejercerse con justicia y no sólo en nuestro propio beneficio.

Una de las características que más se suele destacar en la persona que hace un buen uso de la libertad, que no siempre sucede, es la capacidad de reflexión, lo que permite, a consecuencia, un mejor conocimiento propio. De esta forma se decide bajo la lógica del pensamiento, buscando razonamientos a través de la verdad, para determinar qué hacer en cada situación.

Podemos manifestar entonces que la libertad no es una meta, es la búsqueda de un camino, una ruta específica e inherente a cada persona.

En nuestras experiencias vividas a lo largo de los años, la libertad se ve condicionada no sólo por factores externos, sino también por factores que son propios de cada uno, ya sea por los obstáculos que la disminuyen e incluso anulan muchas cosas propias.

Dichos factores propios pueden ser la ignorancia o ausencia de conocimientos a la hora de tomar decisiones; la violencia de querer imponer nuestra voluntad a toda costa; la perturbación que genera en nosotros el sentir de las emociones y pasiones, como el miedo, la ira, el enojo o el coraje; o simplemente todas las emociones que nos suelen llevar a limitar nuestra capacidad de elegir de forma adecuada.

Entonces, antes de finalizar este módulo, les preguntamos... ¿Qué les parece que simboliza la libertad? Para nosotros es el poder, radicado en la razón, y más inmediatamente en la voluntad, de obrar o de no obrar, de hacer esto o aquello, de ejecutar así por sí mismo, acciones deliberadas.

Nunca olviden lo importante que es proteger la libertad y dignidad de quienes los rodean, pero también sepan y conozcan cómo oponerse a las decisiones de los demás cuando éstas invadan aspectos de su vida que no le corresponden. Esta es la única forma de lograr y alcanzar este autoconocimiento.